



GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport)

Paraules clau

dones adultes immigrants,
programa d'activitat física, cultura islàmica, ajuntaments

El Farah es mou: Una experiència amb dones magribines

■ SÒNIA ALBUIXECH GÁMEZ

Mestra especialista en Educació Física.
Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (INEFC-Barcelona)

■ NOELIA BATISTA ROMERO

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (INEFC-Barcelona). Membre del GEDE

Abstract

The Sant Boi Social Services, is requesting the GEDE (Study Group Women and Sport) to apply the program of physical activity for adult women "Surt, mou-te!" (Go out and move) to a group of women immigrants from the Magreb. After a year of intervention, the specific characteristics of the group reveal the necessity of creating a new program of physical activity applied to this women's collective.

Key words

immigrant adult, women, physical activity programme, Islam culture, municipalities

Resum

Els Serveis Socials de Sant Boi, van demanar al GEDE l'aplicació, a un grup de dones immigrants magribines, del programa d'activitat física per a dones adultes, "Surt, mou-te". Després d'un any d'intervenció, les característiques específiques del grup esmentat van provocar la necessitat de crear un nou programa d'activitat física aplicat a aquest col·lectiu de dones.

Des de fa dos anys, el GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport) de l'INEFC de Barcelona desenvolupa activitats físiques adreçades a dones adultes immigrants de la ciutat de Sant Boi (Baix Llobregat). Allò que va començar sent l'aplicació del programa "Surt, mou-te!", ha esdevingut, amb el pas del temps,

un repte, a causa de les necessitats del grup de dones, les quals necessitaven un programa d'activitat física específic per a elles.

En la primavera del 2000, els Serveis Socials de l'Ajuntament de Sant Boi van creure necessari incloure l'activitat física com una eina d'integració social, mitjançant la qual, les dones magribines immigrants de la ciutat aconseguirien, d'una banda, els beneficis associats a una pràctica física regular i, d'una altra, la pròpia socialització (relacionar-se amb altres dones, aconseguir un espai de vivències propi, etc.).

Amb aquest objectiu, els Serveis Socials es van posar en contacte amb el GEDE, atès que coneixien l'existència del programa "Surt, mou-te!" (adreçat a dones adultes més grans de 35 anys). La seva idea era aplicar aquest programa al col·lectiu de dones immigrants. I així va començar la nostra aventura.

El programa va començar amb moltes ganes i amb una fe cega que era el programa d'activitat física més adequat per a elles. Malgrat que el programa està realitzat tenint en compte una població i una cultura específica (dones adultes, amb poca o nul·la història motriu prèvia, etc.), les característiques que presentava aquest grup de dones eren molt similars i per aquesta raó vam pensar que allò que importava no era en quin població s'havia pensat en fer el programa, sinó en les mateixes característiques de les dones. Per aquest mateix motiu, vam engegar el programa.

Vam trigar unes quantes sessions a adonar-nos que no funcionava com esperàvem, perquè, creient que ho fèiem bé, no se'ns va acudir de pensar que, potser, no era això ni el que esperaven ni el que volien. Així doncs, un dia, vam decidir de preguntar-los què els semblaven les classes i la sorpresa va ser nostra en descobrir que no els agradaven del tot.

Aquesta és la raó per la qual el programa va començar a sofrir variacions, tant en l'aspecte de continguts com en l'aspecte de metodologia, amb l'objectiu d'adaptar-lo a la nova realitat en què ens trobàvem. Tant va ser així que ens vam adonar que aquest col·lectiu necessitava un programa d'activitat física desenvolupat específicament per a elles, i no l'adaptació d'un altre de ja existent.

Tota aquesta problemàtica ens la vam trobar durant el primer any d'aplicació del programa. Arribats al 2001, aquest col·lectiu de dones es va configurar com a associació: Associació de Dones Magribines de Sant Boi "El Farah" (L'alegria). Aquesta associació realitza diverses accions. D'una banda, les que elles reben ("cangurs", assistència legal, classes d'activitat física, classes d'informàtica, alfabetització, jornades interculturals, intercanvis gastronòmics, etc.) i de l'altra les que elles fan (tallers d'"henna", jornades informatives a escoles per explicar el fet de la immigració, la cultura musulmana, la dieta àrab, etc.). Totes aquestes accions no pertanyen dels Serveis Socials, sinó que és la mateixa associació la que busca els recursos materials i econòmics per portar a terme les

accions que creuen oportunes, encara que, evidentment, segueixen en una estreta relació de col·laboració amb Serveis Socials.

Entre aquestes activitats destaquen les sessions d'activitat física; per segon any consecutiu van escollir el GEDE perquè una de les seves components realitzés aquestes sessions setmanals.

Durant el segon any d'intervenció, el GEDE ja no va utilitzar l'adaptació del programa "Surt, mou-te!" sinó que va desenvolupar i aplicar un programa específic, que partia de la pregunta següent: Què pot aportar un programa d'activitat física a aquest col·lectiu de dones? D'una banda, tots aquells beneficis que es relacionen directament amb l'activitat física, com ara:

- Una millora de la condició física.
- Una millora de la consciència corporal (autoconeixement).
- Una millora de les relacions interpersonals.

Al capdavant, **una millora de la qualitat de vida**, sense oblidar-nos del component lúdic, que és un altre factor associat a la pràctica de l'activitat física.

D'altra banda, gràcies al component socialitzador de la pràctica d'activitat física, una major integració d'aquest col·lectiu en la societat que l'envolta.

Tot seguit, fem una relació dels diferents apartats que hem cregut que cal abordar amb el programa:

Àmbit social

- Coneixement de la cultura específica de la població a la qual ens adrecem. Situació de les dones dintre d'aquesta.
- Problemes d'adaptació i integració de les dones a l'entorn.
- Situació professional i nivell educatiu de les dones.

Àmbit motor

- Història corporal (importància del cos dintre de la cultura).
- Experiències motrius.
- Tipus d'activitat física que practiquen.
- Opinió sobre la pràctica esportiva.

Perspectives de futur del col·lectiu de dones

- Temps de permanència al país.
- Educació de les filles.
- Com es plantegen la vida aquí: viuen amb els seus costums o adopten els d'aquí.

Aquests tres aspectes han de complementar-se amb les característiques que ens vénen imposades per les característiques de l'activitat que requereix el col·lectiu, com:

- Espai tancat: les dones prefereixen un espai de pràctica tancat ja que així no estan a la vista d'observadors i se senten més còmodes i desinhibides.
- Grups heterogenis: tant d'edat (que oscil·la entre els 28 anys i els 65) com de nivell de condició física i d'execució tècnica dels diferents exercicis proposats.
- Història motriu prèvia: la majoria no han rebut una educació física a l'escola, i tampoc no han realitzat cap esport o pràctica física.
- Relacions familiars: existeixen vincles familiars entre les participants. Si una d'elles està malalta, les altres poden no venir a les sessions.
- Llengua: és un factor important. Elles s'expressen en la seva llengua (àrab) i poques tenen un coneixement del català o el castellà. Per aquest motiu, les indicacions, correccions de les posicions, etc., s'han de realitzar mitjançant gesticulacions i mímica, cosa que alenteix el ritme de les sessions.
- Falta de cultura esportiva: algunes dones consideren que les sessions són una manera de perdre pes, sense considerar la pràctica d'activitat física com un component més de la seva salut i qualitat de vida.

En base a tot el que hem exposat, vam centrar els objectius generals del programa en:

- Millorar la condició física.
- Millorar la consciència corporal (autoconeixement).
- Adquirir nous hàbits higiènics.
- Treballar i desenvolupar l'autoacceptació.
- Millorar les relacions personals.
- Conèixer la nostra societat.

L'experiència d'aquests dos anys ha estat molt positiva, de fet, pensem que hem tingut més sort que les dones, ja que hem après molt més que no pas elles, per diverses raons:

- Ens han ensenyat la seva cultura, la seva manera de fer les coses, la seva religió... el seu món. Ens ho han "ensenyat" des del punt de vista de com és de bonic per-



Sònia Albuixech presentant l'experiència del treball amb dones magribines.

tànyer a una cultura de la qual estan orgullosos i n'expliquen les tradicions amb satisfacció i ganes que les entenguem. Han tingut la paciència d'explicar-nos aspectes de la religió, com el Ramadà, (que nosaltres desconeixiem completament, no sabíem per què el feien o quin significat tenia); del menjar (de fet, boníssim!), de quina manera es prepara o quan es menja, d'acord amb l'època de l'any o el que se celebri; de com n'estan, d'unides, davant qualsevol esdeveniment (ja sigui el naixement o la mort d'algun conegut, sense pensar-ho dues vegades fan el possible per estar al costat de la companya, amiga o familiar); del respecte que tenen cap a les seves persones més grans, etc.

- En tot moment ens hem sentit estimades i apreciades per aquestes dones que, malgrat les dificultats que tenen per venir a les classes, no han dubtat a venir-hi i realitzar les sessions, acceptant el que els proposàvem i la nostra cultura distinta.
- No han dubtat a fer-nos entendre allò que els agrada i el que no, respecte de les sessions.

Totes aquestes raons, unides a la manera com ens parlen, com ens expliquen els seus dubtes, el seu dia a dia... fan que, durant aquests dos anys, nosaltres hàgim estat les que hem après més.



Actuació de l'Orquestra Àrab de Barcelona.